



## ÇOCUKLARINIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



Türkiye, yüzyılın felaketi olarak adlandırılan Kahramanmaraş merkezli iki büyük depremle sarsıldı. Bu iki deprem maalesef büyük can kayıpları, yaralanmalar ve yıkımlara yol açtı

Ülkemizin yaşadığı deprem felaketinden bizler kadar çocuklarımız da olumsuz etkilendi. Çocuklarımız, genelde anne babalarının endişelerinin farkındadır. Ama özellikle bir kriz durumunda bu konuda daha duyarlı hale gelirler. Çocuğun yaşı, kişiliği, depreme maruz kalıp kalmadığı, yetişkin desteği gibi birçok durum onların göstereceği tepkiyi belirler.

Okullar açıldığında bizler okullarda bu konuda ayrıca öğrencilerimize ve size gerekli bilgi ve psikolojik desteği sağlamaya çalışacağız. ancak ön bilgi amaçlı bu süreci nasıl yönetebileceğiniz ve neler yapabileceğinizden bahsedeceğiz.

**Osmangazi-BURSA**

**Şeh. Jan. Er samet Akdeniz İlkokulu**

Çocuklarımız gördükleri ve işittiklerinden olumsuz etkilenebilirler. Bu durum; çocuklarda bazı davranışsal, duygusal ve düşünce boyutunda etkiler ortaya çıkarmaktadır.

## Depremin Çocuklara Etkileri

### AŞIRI KORKMA



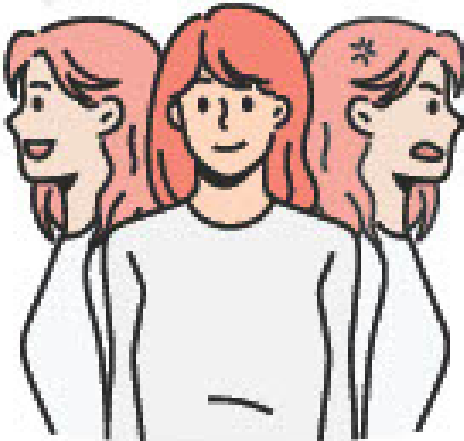
Böyle bir felaketin kendi başlarına gelebileceğinden aşırı korkma,

### SİNİRLENME, AĞLAMA



Normalden daha çok sinirlenme, ağlama, sızlanma

### DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ



Okulda ve evde daha önce hiç yapmadıkları davranışları yapma,

## AŞIRI BAĞIMLILIK



Anne - babayı  
kaybetme  
korkusuyla aşırı  
bağımlılık  
geliştirerek okula  
gitmek istememe

## REGRESYON



Bebeksi davranışlar  
göstermeye başlama

## SOMATİZASYON



## BOZUKLUĞU

Psikosomatik  
belirtiler (mide  
bulantısı, karın  
ağrısı, kusma vb.)

## BELİRSİZLİK



Doğal afetlerin  
nedeni ve ne zaman  
olacağına dair bir  
şey bilmemekten  
kaynaklı belirsizlik

## OLUMSUZ GENELLEMELER



Olumsuz genellemeler yaşayabilirler.  
"Deprem olursa tüm evler yıkılır ve hepimiz ölürüz" gibi

## UZUN SÜRE ETKİLENME



Doğal afete ait anıların belleğe daha güçlü kaydedilmesine bağlı olarak etkilerinin uzun sürmesi

## ODAKLANMA PROBLEMLERİ



"Aileme veya bana bir şey olursa?" şeklindeki olumsuz düşüncelerinden dolayı dikkat problemleri

## AYRILIK KAYGISI



Ebeveynlerine veya kendine bir şey olacağına dair düşüncenin oluşturduğu ayrılık kaygısı



## ÇARESİZLİK



Hiçbir şey yapamıyor olmanın oluşturduğu çaresizlik duygusu

## TRAVMATİK TEPKİLER



Deprem haberlerine maruz kalmaya bağlı travmatik etki

## KAYGILARI KOPYALAMA



Ebeveynlerin kaygılarını, korkularını ve depremedelere yönelik duygularını kopyalama

## EVİNE GÜVENSİZLİK



Evin korunaklı olmadığını düşünüp kendini güvende hissetmeme

Osmangazi-BURSA

Şeh. Jan. Er samet Akdeniz İlkokulu

## RUTİNİ SÜRDÜREMEME



Günlük rutinleri sürdürmememe (ders çalışma, dışarı çıkma, oyun oynama gibi)

## UYKU PROBLEMLERİ



Gece yalnız uyuyamama, kabus görme vb

## TIRNAK YEME, PARMAK EMME



Tırnak yeme, parmak emme gibi davranışlar

## ALT ISLATMA



Alt ıslatma problemleri görülebilir



“

*Tüm bu semptomlar; çocuktan çocuğa değişmekle beraber, deprem gerçeğine çok fazla maruz kalmanın bir sonucudur. Bu semptomların azaltılmasının en önemli yolu aşağıdaki adımları çocuklarla beraber uygulamaktır.*

”

## NE YAPILABİLİR?

### DİNLEYİN



Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşler ne saygı gösterin.

Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlattmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

### NORMALLEŞTİRİN



Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için



zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

## RAHATLATIN



Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların

toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

## GÜVEN VERİN



Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de

diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemler aldığınızı hatırlatın

**Osmangazi-BURSA**

**Şeh. Jan. Er samet Akdeniz İlkokulu**





## TAKDİR EDİN



Deprem gibi zorlayıcı yaşam olaylarında çocuklar, dikkatli ve düşüncel davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar.

Özellikle bugünlerde çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar.

## BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN



Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikle ihtiyaç olarak gelmeyebilir.

Ancak çocukların deprem sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

**Osmangazi-BURSA**

**Şeh. Jan. Er samet Akdeniz İlkokulu**

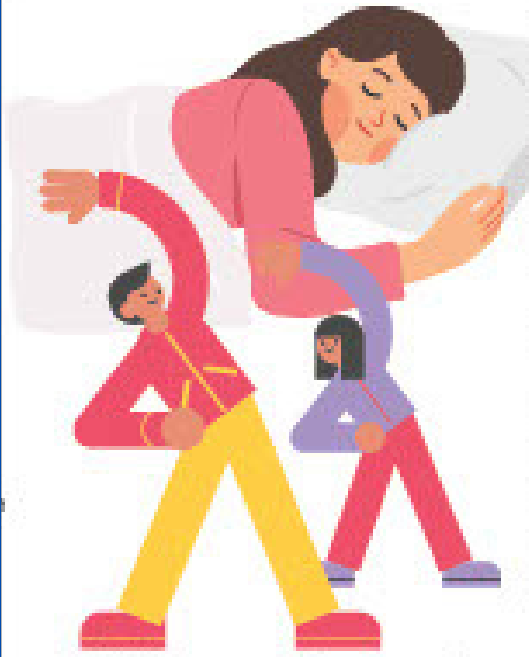


## KORUYUN



Çocuklar için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.

## DİKKAT EDİN



Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin.

Fiziksel harekete önem verin, mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.

Çocukların depreme ilişkin sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir.

Deprem görüntülerin tekrar tekrar izlenmesi ya da konuşulması çocuğunuzun kendini öfkeli, gergin, korkmuş hissetmesine neden olabilir ve toparlanmasını zorlaştırabilir.

Bilgi kirliliğinden kendinizi ve çocuğünüzü koruyun.

**Osmangazi-BURSA**

**Şeh. Jan. Er samet Akdeniz İlkokulu**



## İHMAL ETMEYİN



Deprem sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir.



Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin.

Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın

## BİLGİ EDİNİN



Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Özellikle deprem sonrasında yapabileceğinizle ilgili olarak okulumuzda

sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın. Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ya da rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.



## UZMANDAN YARDIM ALIN



Çocuğunuz deprem sonrasında aşırı paniğe kapılma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir.



Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.



- Deprem konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi,
- Çocukların anlayabileceği bir dilde sorularına cevap verilmesi,
- Aile ile iş birliğine gidilerek, deprem felaketi ile ilgili görüntülerin çocuklar tarafından izlenmesinin –mümkün olduğunca– engellenmesi,
- Yetişkinlerin yaşadığı kaygıların çocuklara yansıtılmaması,
- Deprem felaketinin sürekli gündemde tutulmaması,
- Yaşı uygun olan çocukların depremzedeler için oluşturulan kampanyalara katılımının sağlanması; gönüllü çalışmalara katılmasının desteklenmesi,
- Çocuğun yaşadığı kaygıların herkes tarafından yaşanabileceği ve bir süre sonra bu kaygıların üstesinden gelebileceğinin vurgulanması yararlı olacaktır.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

**Osmangazi-BURSA**

**Şeh. Jan. Er samet Akdeniz İlkokulu**